

Es wird Zeit,
den **Lockdown für
deine Muskeln
zu beenden,**

denn bei uns trainierst du
mit **A b s t a n d**
am sichersten.



COVID-19

Aktualisiert 20.12.2021

2x

30

2 x 30 MINUTEN TRAINING
PRO WOCHE GENÜGEN

Schwyzerstrasse 30 | 6440 Brunnen | Tel. 041 820 51 61
www.mythen-training.ch | info@mythen-training.ch

COVID-19



Geschätztes Mythen Training-Mitglied und Interessenten

Unser Sicherheitskonzept hat sich in den letzten Monaten bewährt und wurde auch in der Zwischenzeit (ohne Beanstandungen) durch die kantonale Behörde kontrolliert.

Mythen Training steht seit über 30 Jahren für gesundheitsorientiertes Krafttraining. **Deine Gesundheit und Sicherheit stehen für uns an erster Stelle.** Aus diesem Grund wurde auf Basis der Rahmenvorgaben vom Bundesamt für Sport (BASPO) ein bewilligtes Schutzkonzept erstellt, welches laufend den neuesten Gegebenheiten angepasst wird.

Wir übertreffen die Mindestanforderungen um ein weites (!)

Sehr gerne geben wir dir einen kleinen Einblick was wir alles zusätzlich unternehmen, um dir ein noch sichereres Training bei Mythen Training zu ermöglichen.



Schutzkonzept der Mythen Training GmbH wurde geprüft
Aktualisiert am 20.12.2021



SICHERHEIT



Im Frühling 2020 haben wir unsere **Trainingsfläche um 160m² auf über 600m² erweitert und die Geräte neu platziert**. Wir können mit diesen Massnahmen die Sicherheitsabstände ohne weiteres einhalten. In diesem Frühling haben wir unsere Garderoben umgebaut um dir auch hier mehr Platz bieten zu können.

Wir geben Aerosolen keine Chance. Als erstes Fitnesscenter der Schweiz (!) verwenden wir seit August 2020 u.a. das durch das Robert Koch Institut zertifizierte **Raumluftdesinfektionsgerät**, welches die Luft um bis zu **99,99% von Viren und Bakterien befreit**. Dieses System wird auch in Spitäler/Laboren eingesetzt. Alle zusätzlichen Lüfter sind mit Aktivkohlefiltern ausgestattet und säubern die Luft noch einmal von Viren und Bakterien.

Hervorragende Luftqualität - Die Frischluftzufuhr wurde angepasst und erhöht. Permanent wird u.a. die CO₂ Konzentration gemessen, welche bei uns bei durchschnittlich 450 ppm liegt. (Aussenluft hat 400 ppm / Innenräume werden bis 1'000 ppm als gut bewertet).

Zudem werden die Berührungspunkte (Geräte, Stifte usw.) mehrmals täglich durch uns desinfiziert. Dir steht zusätzlich Desinfektionsmaterial zur Verfügung. **Im Jahr 2020 haben wir über 1'500 Liter (ca. 9 Liter pro Tag!) an Desinfektionsmittel verbraucht.** Zur Anwendung kommen auch Dyphox Antimikrobielle Oberflächenbeschichtungen (eine Art Klarlack) welche Oberflächen bis zu 12 Monate von Viren und Bakterien befreien.

Wir haben einige weitere Anpassungen vorgenommen um dir einen bestmöglichen Schutz zu bieten.

WICHTIGE PUNKTE



Gültig ab 20.12.2021

Die aktuelle Version findest du jeweils auf www.mythen-training.ch

2G



- **Covid-Zertifikatspflicht 2G** (geimpft oder genesen) du benötigst ein gültiges Zertifikat (ab 16 Jahren)



- **Maskenpflicht**

- Du solltest (wenn möglich) bereits «trainingsbereit» zu uns kommen, damit die Garderoben nicht überlastet werden. Nimm nur das Nötigste mit. Vergiss bitte das Trainingstuch nicht



- Die Berührungspunkte (Geräte, Stifte usw.) werden mehrmals täglich durch uns desinfiziert. Dir steht zusätzlich Desinfektionsmaterial zur Verfügung



- Du startest nach der Händedesinfektion wie üblich dein Training



- Die Reihenfolge der Übungen darfst du anpassen, damit sich die anwesenden Personen besser im Trainingsraum verteilen

WICHTIGE PUNKTE



- **Contact Tracing** - bitte notiere nebst dem Datum noch die Uhrzeit auf deiner Programmkarte



- **Neuprogramme sind möglich** – wir dürfen jedoch «nur die neuen Übungen instruieren». Die bereits bekannten Übungen werden somit nicht mit begleitet



- Das **Duschen** ist weiterhin möglich

- Der **Ausdauerbereich** darf benützt werden



- Personen, die sich krank fühlen, bleiben zu Hause. Dies gilt auch für Personen, die unter Quarantäne stehen.
Ein Training ist nicht gestattet (!)



- Es gelten die allgemeinen Verhaltensregeln des Bundesamtes für Gesundheit (BAG)



Neuer Trainingsbereich



3m Abstand



4m Abstand

Neuer Trainingsbereich

Trainingsfläche um
160m² auf über 600m²
erweitert und die Geräte
neu platziert.





Empfang



4m Abstand





- Neue Garderoben



mehr Abstand

Neuer Kinderhort



Während du in aller Ruhe trainierst, vergnügen sich deine Kinder im betreuten und kostenlosen Kinderhort bei Claudia.



Halte dich „jung“

Es ist nie zu spät, wieder zu starten...



WIR STÄRKEN
DEN
TALKESSEL SCHWYZ & REGION
SEIT 1989



MYTHEN TRAINING
GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING



\ NOTWENDIG

Beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Ein gut trainiertes Muskelkorsett stützt die Wirbelsäule und entlastet die Bandscheiben.

Prävention gegen Übergewicht, Diabetes, hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck.

Beschleunigung des Heilungsprozesses nach Krankheit, Operationen und Unfällen.

Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie erhalten sich die Kraft, Beweglichkeit und somit Ihre Unabhängigkeit bis ins hohe Alter.

Behebung von Muskelverspannungen und muskulärem Ungleichgewicht, die zu Fehlhaltungen und Beschwerden führen. Bei uns stärkst du den ganzen Körper.

Mobilisiere deinen Beckenboden für ein unbeschwertes Leben. Dieser verleiht der Wirbelsäule Stabilität und bildet das Fundament für eine gute Körperhaltung.

Ein regelmässiges Krafttraining fördert Selbstwahrnehmung, Körper- und Selbstbewusstsein. Es hilft, Stress zu bewältigen und den Schlaf zu verbessern.

**DER WEG ZUM ERFOLG FÜHRT
ÜBERS MYTHEN TRAINING !**

**WIR STÄRKEN
DEN
TALKESSEL SCHWYZ & REGION**
SEIT 1989



GUTSCHEIN FÜR EIN PROBETRAINING

Schwyzstrasse 30 | 6440 Brunnen | Tel. 041 820 51 61
www.mythen-training.ch | info@mythen-training.ch

\ SAGE „JA“ ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Mythen Training hat sich zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität zu verbessern und bis ins hohe Alter zu erhalten. Die Konzentration auf das Wesentliche – das effiziente Krafttraining – und somit der Erfolg der Trainierenden steht bei uns im Vordergrund. Im Mythen Training nutzt du das effektivste Krafttraining, das derzeit auf dem Markt ist!

Zusätzlich trainierst du an den puls- und computergesteuerten Ausdauergeräten effektiv deinen wichtigsten Muskel - das Herz.



Minimaler Zeitaufwand
2 x 30 Minuten Training
pro Woche genügen



Effektives Training
Hohe Wirksamkeit durch
hochintensives HIT-Training



Persönliche Begleitung
Hohe Trainingsqualität durch
professionelle Anleitung
unserer Instrukturen



Spezialisierte Geräte
Die Geräte ermöglichen einen sicheren
und isolierten Muskelaufbau

**JETZT TESTEN
ES LOHNT SICH !**

